



Gestion du stress au travail

Il existe autant de sources de stress au travail que de situations professionnelles. Le stress et l'anxiété peuvent être à l'origine de nombreux troubles, tant dans un environnement professionnel que personnel. Perte de productivité, de confiance en soi, baisse de motivation etc. sont les symptômes les plus fréquemment rencontrés en entreprise. Ce programme de formation gestion du stress au travail vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences sur notre activité. A l'issue de ce stage, alliant échange et exercices pratiques, vous maîtriserez les techniques permettant de le réduire ou de le maîtriser dans votre quotidien.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles, s'affirmer dans sa vie professionnelle
- Toute personne souhaitant suivre une formation gestion du stress au travail pour en comprendre le mécanisme et mieux le gérer dans son quotidien

Prérequis

- Aucun prérequis n'est demandé

Modalités et délais d'accès :

1 mois

Accessibilité aux PSH :

Accessible aux personnes à mobilité réduite

Référent handicap HUBERT LAVERNAY : luxycoaching@gmail.com

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress au travail pour mieux le gérer, prendre conscience de l'impact du stress sur son travail
- Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail
- Savoir prendre du recul pour aborder les situations professionnelles autrement, en se relaxant

Contenu de la formation

- **Introduction à la formation gestion du stress : comprendre le fonctionnement du stress au travail**
- **Appréhender son stress et ses sources au quotidien**
- **Appliquer des techniques pour gérer et vaincre son stress**
- **Reconnaître les bénéfices de la formation sur le stress pour vous et votre entreprise**

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé dans le domaine.

Prix : Nous contacter

Email : luxycoaching@gmail.com - Tel : 06 93 50 63 52

Numéro SIRET : 923 045 421 00016

Numéro de déclaration d'activité : 04 97 34533 97